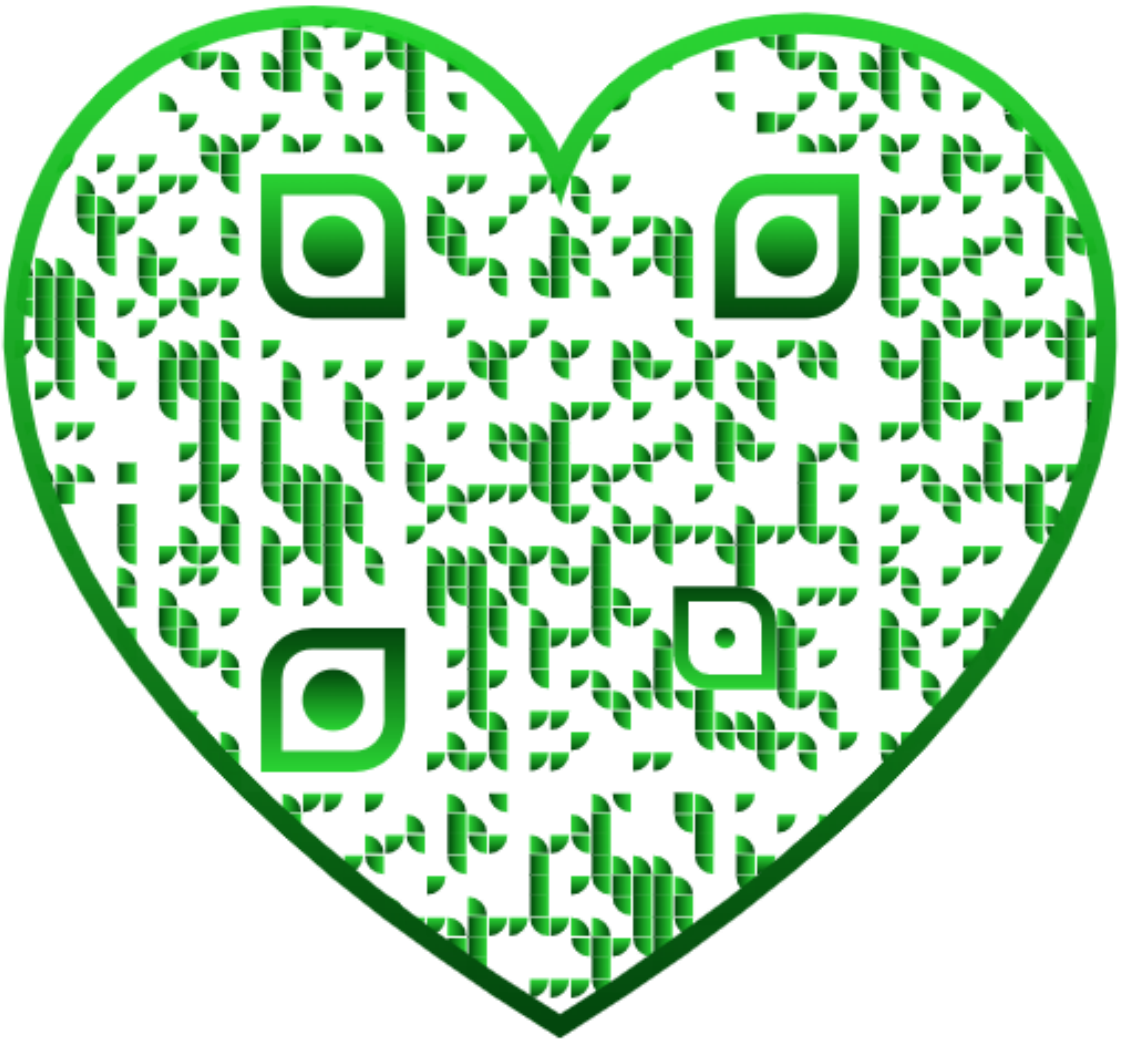
Gastronomie Française :

- dégustation
- courses
- recettes



Nord
Picardie
Normandie
Champagne-Ardenne
Lorraine
Alsace
Bretagne
Ile-de-France
Pays de la Loire
Centre
Bourgogne
Franche-Comté
Poitou-Charentes
Limousin
Auvergne
Rhône-Alpes
Aquitaine
Midi-Pyrénées
Languedoc-Roussillon
Provence-Alpes-Côte d'Azur
Corse

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION 3
I- AU SUPERMARCHE 4
A- QUELQUES SUPERMARCHES OU ALLER FAIRE SES COURSES A PARIS 4

II- CHEZ LE BOULANGER 5
A- A ACHETER 5
B- 2 RECETTES SIMPLES 6
*Le croissant au jambon 6
*Les profiteroles avec une boule de glace à la vanille et son coulis au chocolat 6

III- CHEZ LE CHARCUTIER 7
A- A ACHETER 7
B- 2 RECETTES SIMPLES 7
*Boudin blanc aux pommes 7
*Lentilles, saucisse de Morteau 7

IV- CHEZ LE POISSONNIER 8
A- A ACHETER 8
B- 2 RECETTES SIMPLES 8
*Papillotes de poisson aux épices 8
*Pavé de saumon grillé, pommes vapeur 9

V- CHEZ LE BOUCHER 9
A- A ACHETER 9
B- 2 RECETTES SIMPLES 9
*Rôti de bœuf 9
*Poulet rôti au four 9

VI- CHEZ LE FROMAGER 10
A- A ACHETER 10
B- 2 RECETTES SIMPLES 10
*Salade de chèvre chaud 10
*La tartiflette 11

VII- D'AUTRES RECETTES FACILES A FAIRE 11
IDEES D'APERITIFS 12
Canapés au jambon de parme et à la tapenade 12
Endives au bleu à grignoter 12
IDEES D'ENTREES 12
*La soupe à l'oignon 13
*La Quiche Lorraine d'Elisabeth 13
*Taboulé 14
*La Pâte brisée 14
*Salade de betterave 15
*Œuf dur mayonnaise 15
*Piémontaise 15
*Salade de Pâtes, tomates mozzarella basilic 16
IDEES DE PLATS 16
*Gratin dauphinois 16
*Steak haché frites 17
QUELQUES IDEES DE DESSERTS 17
*Crêpes 17
*Fondant au chocolat 18

FICHES DE PREPARATIONS DE BASE POUR NOTRE BONNE CUISINE FRANCAISE 19

INTRODUCTION

« Paris, capitale de la gastronomie

L'autre grande révolution en matière de gastronomie date du XVIII^e siècle et est due au cuisinier français Beauvilliers qui, en 1765, ouvre à Paris un « bouillon », le premier restaurant. On y installe des clients devant des petites tables recouvertes de nappes. C'est un succès, amplifié entre 1790 et 1814, lorsque les grands chefs des maisons aristocratiques, privés de leur emploi après la fuite à l'étranger de leurs maîtres, ouvrent leurs restaurants. C'est ainsi que, sous l'influence de la Révolution française, la grande cuisine est descendue dans la rue.

Du côté du goût, les aromates français (échalote, ciboule), mais aussi les anchois et par-dessus tout la truffe, ont remplacé les épices à partir du XVII^e siècle. L'opposition entre le salé et le sucré - ce dernier ayant été introduit dans la cuisine française au XVI^e siècle sous l'influence des Italiens -, restera l'une des principales caractéristiques du goût français jusqu'au XX^e siècle. Mais c'est surtout l'usage du beurre, d'abord utilisé par l'Italie dans la cuisine noble, qui devient le signe distinctif de la grande cuisine française.

Ainsi en est-il de la cuisine riche et bourgeoise de la III^e République (1870-1940), faite de banquets et de menus interminables, qui se perpétue jusqu'aux années 70 avec l'apparition de la « nouvelle cuisine », soucieuse de diététique. Deux critiques, Christian Millau et Henri Gault, en lancent les dix commandements, en 1973, demandant aux chefs d'innover, d'alléger les sauces, de préserver la saveur des produits et de s'ouvrir aux cuisines étrangères. Cette révolution s'étend à l'ensemble de la société et de l'Europe en seulement quinze ans. Paul Bocuse, les frères Troisgros, Alain Chapel, André Pic... en seront les maîtres d'oeuvre. Après une génération, souvent d'excès, la grande cuisine française a amorcé, à la fin des années 80, un retour aux produits authentiques du terroir, sans pour autant renoncer aux leçons de finesse de la nouvelle cuisine. »

Michel Chabot

Autant prisée des étrangers que des Français, la gastronomie française jouit d'une tradition pluriséculaire de raffinement et d'excellence. Les Français n'en font pas moins preuve d'une curiosité gourmande pour les cuisines du monde entier et demeurent attachés au plaisir d'une table conviviale, où l'on aime autant manger que converser, éventuellement même de ce qu'on mange.

Alors prêts à vous initier à la cuisine et à la gastronomie française ?

A vos fourneaux et bon appétit !

I- AU SUPERMARCHE

A- Quelques supermarchés où aller faire ses courses à Paris.

Picard : Le spécialiste des surgelés en France !

Vous pouvez acheter toutes sortes d'entrée, de plats, de desserts et ce qui est intéressant c'est que ce sont souvent des barquettes individuelles (1 personne). Si vous avez un congélateur vous pouvez les garder quelques temps, c'est encore mieux. N'hésitez pas à prendre des légumes aussi.

Acheter en barquette : du gratin dauphinois, des lasagnes, du hachis Parmentier, du poisson à l'oseille, des plats en sauce… et réchauffez-les au micro-onde ou au four. **C'est vite fait, pas cher et c'est très bon.**

Les supermarchés parisiens : **Monoprix, Champion, Franprix, Casino, Atac**
Il y en a sûrement un près de chez vous. Certains ne fournissent pas de sacs plastiques alors amenez de quoi ramener vos courses chez vous.

✶Pour les fans de pâtes, prenez des marques de bon rapport qualité prix : les pâtes Barilla ou Decco sont très bonnes. Prenez des sauces toute faîtes de la marque Buitoni ou Barilla également.

✶Pour les soupes, vous pouvez prendre des briquettes de soupe pas chères de la marque Knorr, Leipeg, ou des sachets de soupe déshydratée de la marque Maggi. C'est très bon, très équilibré et c'est rapide à réchauffer le soir.

N'hésitez pas à acheter de quoi faire des sandwichs ou une salade à midi. C'est beaucoup moins cher et parfois, c'est bien meilleur !

Les supermarchés les moins chers :
Lidl, Ed, Leader Price.

Vous pouvez également aller chez **l'épicier** du coin qui reste ouvert tard le soir, c'est très parisien mais cela est un peu cher. C'est juste pour faire vos courses d'appoint.

II- CHEZ LE BOULANGER

Impossible d'imaginer en France un repas digne de ce nom sans la fameuse baguette, complément naturel et gourmand d'une cuisine qui réserve une place de choix aux pâtés, aux plats en sauce et aux fromages. Recherchée par les visiteurs étrangers sur son sol, la boulangerie française est partie, depuis plusieurs années, à la conquête des amateurs de baguette, de croissant et de brioche du monde entier.

A-A acheter

Pain : Une baguette, un pain de campagne, un pain poilâne, un pain aux céréales, un pain complet, un pain aux graines de pavot, une baguette aux sésames…

« Poilâne » : quand tradition rime avec innovation

Fabriqués à partir des farines de meule les plus fines et de sel de Guérande (Bretagne), fermentés naturellement, façonnés à la main puis cuits au feu de bois dans des fours construits à l'ancienne, les pains « Poilâne » sont connus du monde entier. Ils sont réalisés dans deux boulangeries parisiennes ou dans la manufacture de Bièvres (équipée de 24 fours), aux environs de Paris, selon une recette qui remonte au XVIII^{e} siècle et qui se perpétue grâce à la formation spécifique dispensée dans chacune des boutiques, en France comme à l'étranger, par un compagnon boulanger. Le pain reste l'oeuvre de la main humaine, un savoir-faire dont Lionel Poilâne est l'un des défenseurs les plus fervents. Les résultats sont éloquents : 70 millions de chiffre d'affaires (14 millions de dollars), 130 employés, 600 dépositaires en France… Les belles miches à la croûte dorée s'envolent quotidiennement vers le Japon, l'Arabie Saoudite ou les Etats-Unis, où se consomment dans la seule ville de New York 16 000 pains chaque année.

Pour les adresses : voir le Guide de Paris p. 6

Viennoiserie : un pain viennois, une viennoise au chocolat, un croissant au beurre, un pain au chocolat, un pain au raisin, un chausson aux pommes, un croissant aux amandes, une brioche…

Pâtisserie : un opéra, une religieuse, un baba au rhum, un mille-feuille, une tarte aux pommes, aux abricots, aux fraises, aux framboises ou au citron, un divorcé, un gland, un flan, un palmier, un beignet à la framboise, un éclair au chocolat ou au café, un financier, des macarons, un paris-brest, une forêt noire…

B-2 recettes simples

✶Le croissant au jambon

Ingrédients
2 personnes
2 croissants au beurre
2 tranches de jambon
4 carrés de *vache qui rit*
Du gruyère
Poivre

Ouvrir les croissants en deux dans le sens de la longueur.
Tartiner deux *vache qui rit* dans chaque jambon
Mettez la tranche de jambon puis recouvrez d'un peu de gruyère, poivrez.
Fermez le croissant et rajoutez un peu de gruyère sur le dessus du croissant.
Passez au four ou au micro-onde à température moyenne jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
Dégustez tant que c'est chaud !

✶Les profiteroles avec une boule de glace à la vanille et son coulis au chocolat

Ingrédients
4-5 profiteroles par personne
Chouquettes
Glace à la vanille
Chocolat noir fondu au préalable au bain-marie
Crème chantilly

Préparation
Ouvrir les chouquettes en deux
Mettre une boule de glace à la vanille à l'intérieur
Recouvrir de chocolat noir fondu
Servir avec de la crème chantilly
Vous pouvez ajouter des amandes effilées et grillées avant de servir !

III- CHEZ LE CHARCUTIER

A-A acheter

En France, la charcuterie se sert essentiellement en entrée, accompagnée de pain, de beurre et de cornichons. Demandez en nombre de tranches ou pour le pâté, par exemple, donnez le nombre de convives.

Vous pouvez acheter : des rillettes d'oie, du pâté de campagne, du pâté de foie, du pâté en croûte, de la rosette, du saucisson sec, du pavé au poivre, du salami, de la mortadelle, du jambon de Parme, du jambon italien, du jambon blanc, du jambon à l'os, du boudin noir, de la viande de grison, de la coppa, de la mousse de canard…

B-2 recettes simples

✶Boudin blanc aux pommes

Ingrédients
6 personnes
6 boudins blancs nature ou assaisonnés (aux truffes ou au porto)
3 pommes : rubinette, fuji et pink lady
2 cuillères à soupe de pistaches nature décortiquées
12 cerneaux de noix
75 g de beurre demi-sel
2 cuillères à soupe d'huile
2 cuillères à soupe de sucre roux, sel, poivre

Préparation
Rincez les pommes, épluchez-les et coupez chacune en huit quartiers
Faites fondre le beurre dans une grande poêle antiadhésive et ajoutez le sucre
Dès que tout commence à caraméliser, ajoutez les pommes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ajoutez les pistaches et les noix et mélangez encore.
Faites saisir les boudins dans l'huile à feu doux en les retournant plusieurs fois, salez et poivrez
Servez les boudins bien chauds dans de petites assiettes, entourés des pommes.

✶Lentilles, saucisse de Morteau

Ingrédients
4/5 personnes
500 g de lentilles vertes du Puy
1 oignon
1 carotte
125g de petits lardons nature
4/5 saucisses de Morteau
épices
huile d'olive
bouquet garni

Préparation
Coupez l'oignon et faites-le blondir dans de l'huile d'olive.
Ajoutez la carotte coupée en petits bouts et faites-les revenir 1 ou 2 mn.
Ajoutez au moins 1 litre d'eau et les lentilles : ne pas en mettre de trop au début il vaut mieux en remettre pendant la cuisson.
Laissez cuire à feu doux voire très doux: il ne doit pas y avoir de petites bulles.
Ajoutez du gros sel, du poivre, des baies rouges, un peu de noix muscade et bien sûr du thym et du laurier (1 feuille).
Pour donner du bon goût, faites cuire les saucisses de Morteau et les petits lardons dans les lentilles (et non à part) pendant environ 45mn
Les enlever une fois leur cuisson finie et laisser cuire les lentilles seules.

En fin de cuisson remettez les saucisses dans les lentilles pour les réchauffer et ajoutez une cuillère de moutarde. Servez tantôt.

IV- CHEZ LE POISSONNIER

A- A acheter

Poissons : du saumon, du thon, du cabillaud, des sardines, du flétan, de la raie, du rouget, de la truite, du loup…
Plateau de fruits de mer : des crevettes roses, des bulots, des huîtres, un crabe des mers, un crabe, des gambas, du homard…
Coquillages : des moules, des coquilles St Jacques, des palourdes, des coques, des praires…

B- 2 recettes simples

✶Papillotes de poisson aux épices

Ingrédients
2 personnes
2 filets de poisson (cabillaud, lieu, loup, saumon…)
2 courgettes
2 pommes de terre
2 tomates
Ail, sel, poivre, thym, cumin (carvi)

Préparation
Chauffer le four à thermostat 6 (180°C).
Mettre les pommes de terre épluchées et coupées en deux à cuire à la vapeur. Sur chaque feuille d'aluminium, poser le filet de poisson, saler, poivrer, rajouter ail coupé fin, quelques feuilles de thym, ainsi que quelques graines de cumin. Couper les courgettes bien lavées en rondelles fines. Les mettre dans la papillote. Fermer la papillote. Mettre au four 30 minutes.

✶Pavé de saumon grillé, pommes vapeur

Ingrédients
4 personnes
4 pavés de saumon avec la peau
750 g de pommes de terre à chair ferme
1 C. à soupe d'huile d'olive
Gros sel
Poivre moulin
Cerfeuil

Préparation
Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur une vingtaine de minutes. Allumez le four thermostat 8 (240°C). Dans un plat allant au four, posez les pavés de saumon côté peau contre le fond du plat. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de quelques grains de gros sel et poivrez. Enfournez et faites cuire 6 à 8 minutes. Servez aussitôt les pavés de saumon accompagnés des pommes de terre et parsemés de cerfeuil ciselé.

V- CHEZ LE BOUCHER

A-A acheter

Bœuf : une entrecôte, un steak haché, un faux-filet, un tournedos, une bavette (viandes à faire griller tout simplement)
Porc : un rôti de porc, des côtes de porc, du filet mignon…
Volaille : des cuisses de poulet, un poulet fermier, des escalopes de dinde, des cailles, du coquelet…

B-2 recettes simples

✶Rôti de bœuf

Ingrédient
8 personnes
un rôti de boeuf de 1 kg environ
thym frais
beurre
sel et poivre

Préparation
Préchauffer le four thermostat 7 8 210 240°C pendant 15 minutes. Faire quelques trous dans le rôti et y mettre les gousses d'ail. Parsemer de noix de beurre, de thym frais et bien saler et poivrer. Enfourner pour 20 minutes environ pour un rôti saisi et saignant au centre. Pour une viande plus cuite rajouter 5 à 10 minutes. Laisser reposer la viande 5 minutes avant de la trancher finement.
Pour finir
C'est encore meilleur froid le lendemain. Choisir du boeuf de très bonne qualité.

✶Poulet rôti au four

Ingrédient

Pour 4 personnes

1 poulet à rôtir
1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
1/4 cuillère à café de thym séché
1/4 cuillère à café de romarin séché
1/2 gousse d'ail hachée finement
2 1/2 gousses d'ail pelées
1/2 citron coupé en deux
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

Préparation

Préchauffer le four a 220°C (thermostat 7)
Dans un petit bol, bien mélanger l'huile, le thym, le romarin et l'ail haché.
Rincer la cavité et l'extérieur du poulet, éponger avec du papier essuie-tout. Replier les ailes sous le poulet et dégager avec soin la peau des poitrines
Frotter la chair en dessous de la peau avec le mélange d'huile ainsi que la cavité et l'extérieur du poulet. Mettre les gousses d'ail et le citron dans la cavité. Ficeler les pattes ensemble. Saler et poivrer. Déposer le poulet sur la grille de la lèchefrite. Faire rôtir une heure. Retirer du four et incliner le poulet dans la lèchefrite pour que le jus s'échappe de la cavité. Arroser de jus et remettre le poulet au four. Déposer le poulet dans un plat de service et laisser reposer 15 minutes Découper et servir avec du riz, des frites, etc.

VI- CHEZ LE FROMAGER

A- A acheter

A la découpe : du camembert, du comté, du fromage aux noix, du roquefort, du brie, du chabichou de Poitou, du crottin de Chavignol, du Saint-Nectaire, tomme de Savoie, reblochon, cantal, de la fourme d'Ambert, du salers, du bleu d'Auvergne, du beaufort, du morbier, du maroilles…

B- 2 recettes simples

✶Salade de chèvre chaud

Ingrédients

2 crottins de Chavignol
200 g de laitue
4 tranches de jambon d'Ardennes
1 pomme
4 tranches de pain
2 cuillères à soupe de moutarde
3 cuillères à soupe de vinaigre
6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Préchauffer le four th 7 (210°). Couper les crottins en 2 dans le sens de la largeur. Les faire chauffer au four à 210°C (th 7) pendant environ 13 minutes (il faut qu'ils se soient ramollis) et éventuellement les passer 1 minute au grill. Pendant ce temps, couper et laver la laitue et la disposer dans un plat. Couper le jambon d'Ardennes en fines tranches. Peler la pomme et la couper en petits dés. Préparer la vinaigrette: Dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre et l'huile d'olive. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger. Disposer la salade, le jambon et la pomme dans les deux assiettes. Faire griller 4 tranches de pain. Ajouter le chèvre sur chaque tranche et disposer dans les assiettes.

✶La tartiflette

Ingrédients
4 personnes
1 kg de pommes de terre
200 g de lardons fumés
200 g d'oignons émincés
1 reblochon bien fait (lorsqu'on appuie sur le côté du reblochon, le doigt doit s'enfoncer un peu)
huile (2 cuillères à soupe)
ail
sel, poivre

Préparation
Eplucher les pommes de terre, les couper en dés, bien les rincer, et les essuyer dans un torchon propre.
Faire chauffer l'huile dans une poêle, et mettre à fondre les oignons.
Puis rajouter les pommes de terre.
Faire dorer tous les côtés des dés de pommes de terre, rajouter les lardons et finir de cuire.
D'autre part, gratter la croûte du reblochon et coupez-le en deux ou en quatre.
Préparer un plat à gratin en frottant le fond et les bords avec de l'ail.
Faire préchauffer le four à 200°C. Dans le plat à gratin, verser une couche de pommes de terre aux lardons, disposer dessus la moitié du reblochon, puis de nouveau des pommes de terre. Terminer en mettant le reste du reblochon (croûte vers les pommes de terre), et mettre à fondre dans le four (environ 20 min). Bien surveiller pour éviter que le fromage ne rende trop de gras.

VII- D'AUTRES RECETTES FACILES A FAIRE

Idées d'apéritifs

✶Canapés au jambon de parme et à la tapenade

8 canapés

Ingrédients

½ baguette
1 petit pot de tapenade
4 tranches de jambon de Parme (par exemple la marque Aoste)
8 feuilles de basilic

Préparation

Découpez huit canapés dans la baguette, frottez les d'ail et imbibez-les de quelques gouttes d'huile d'olive. Faites griller les tranches de pain au four 4-5 minutes.
Découpez 8 lanières de jambon de Parme. Tartinez les canapés de tapenade. Recouvrez la tapenade de lanières de Parme, ajoutez une feuille de basilic frais. Assaisonnez.
Servez à vos convives.

✶Endives au bleu à grignoter

24 bouchées

Ingrédients

24 belles feuilles d'endives
½ pomme
Quelques amandes effilées
100g de fromages à pâte persillée au choix (bleu, fourme d'Ambert…)
50g de crème fraîche (marque Elle et Vire)

A préparer à l'avance

Pelez la moitié de la pomme.
Découpez-la en tout petits cubes.
Dans une assiette creuse, mélangez à la fourchette le fromage et la crème fraîche jusqu'à obtenir un mélange homogène. Incorporez alors les morceaux de pommes.

Au dernier moment :

Garnissez de ce mélange les feuilles d'endives et déposez dessus les amandes effilées
SUGGESTION : Vous pouvez remplacer la moitié de pomme par une demi poire.

Idées d'entrées

✶La soupe à l'oignon

Pour 4 personnes :

Ingrédients

4 pommes de terre
5 gros oignons
2 gousses d'ail
1 litre de bouillon de volaille
25 g de beurre
1 cuillère à soupe de farine
3 cuillères à soupe de croûtons
Sel, poivre et noix de muscade

Préparation

Laver, éplucher et couper les pommes de terre en petits morceaux
Eplucher et émincer grossièrement les oignons
Eplucher et hacher finement l'ail
Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux
Ajouter les oignons et les laisser fondre pendant 7-8 minutes
Bien mélanger les oignons pendant la cuisson
Saupoudrer les oignons de farine et les laisser roussir
Prélever ¼ des oignons et les mettre de côté
Verser le bouillon. Ajouter les pommes de terre et l'ail.
Mettre sur feu moyen et porter à ébullition. Cuire pendant 45 minutes à petit bouillon. Mixer le tout.
Ajouter les oignons roussis que vous aviez mis de côté et les croûtons
Râper de la noix de muscade, saler et poivrer à votre convenance
Laisser encore cuire 2-3 minutes
Servir bien chaud accompagné de gruyère râpé que vous pourrez laisser fondre dans le potage.

✶La Quiche Lorraine

Ingrédients

Pour 6 personnes

1 pâte brisée achetée ou fait maison
3 œufs
40 g de crème fraîche épaisse
1/2 l de lait demi écrémé
1 cuillère à café de noix de muscade en poudre
200 g de lardons fumés
200 g de gruyère râpé
sel et poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 200 degrés Celsius (thermostat 7).
Dans un plat à tarte, mettre la pâte brisée et la piquer avec une fourchette.
Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème, le lait, la muscade, du sel et du poivre.
Disposez les lardons crus sur la pâte, recouvrir du mélange effectué avant et mettre le gruyère par dessus.
Faire cuire 20 à 30 minutes à 120 degrés Celsius (thermostat 4).

✶La pâte brisée

Ingrédients
250 Gr de farine
100 Gr de beurre mou
1 œuf entier
1 demi verre d'eau froide

Préparation
Mélanger la farine et le beurre, une fois que vous obtenez une poudre, mettre l'œuf et rajouter l'eau petit à petit. Faites une boule, mettez la dans du cellophane et garder une demie heure au frigo avant de vous en servir.

✶Taboulé

Ingrédients :
300 g de couscous
4 grosses tomates
1 concombre
2 gros oignons
2 citrons
1/2 bouquet de persil frais
1/2 bouquet de menthe fraîche
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation
Lavez les tomates, épluchez les concombres et les oignons.
Coupez les en gros morceaux et passez-les au mixer avec le jus et les pépins.
Versez l'ensemble dans un grand saladier.
Ajoutez le jus des citrons.
Ajoutez le persil et la menthe coupés fins aux ciseaux.
Ajoutez l'huile, le sel, le poivre et mélangez le tout.
Versez le couscous en pluie dans la préparation et mélangez bien.
Couvrez et laissez reposer au frigidaire au moins 3 heures. Servez frais avec quelques feuilles de menthe pour décorer.
Conseils : Le taboulé peut se servir en entrée ou en accompagnement de viandes grillées.

✶Salade de betterave

Ingrédients
Une gousse d'ail
3 betteraves
Persil
1 cuillère de moutarde
1 cuillère de vinaigre
4 cuillères d'huile
Sel et poivre

Préparation
Hacher finement la gousse d'ail. Dans un saladier faites une vinaigrette en battant la moutarde, le vinaigre et l'huile. Incorporez l'ail et le persil. Rajoutez les betteraves découpées en morceaux de grosseur moyenne. Assaisonnez. Mélangez et servez.

✶Œuf dur mayonnaise

Ingrédient
1 œuf par personne

Préparation
Mettre un oeuf de poule dans de l'eau froide fortement salée pour que la coquille n'éclate pas, porter à ébullition maintenir 9 minutes, faire refroidir. Enlever la coquille et présenter coupé en deux accompagné de pain et de mayonnaise.

✶Piémontaise

Ingrédients
4 personnes
400 g de tomates fermes
600 g de pommes de terre à chair ferme type "Charlotte"
5 œufs
15 petits cornichons au vinaigre
150 g de mayonnaise
200 g de jambon coupé en dès
sel, poivre

Préparation
Faire cuire les pommes de terre avec la peau pendant 20 minutes à l'eau bouillante salée. Les laisser refroidir puis les éplucher et les couper en gros dés. Faire cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante; les laisser refroidir. Laver les tomates, les épépiner et les détailler en petits cubes. Disposer les tomates dans un saladier, ajouter les cornichons découpés en rondelles et le jambon préalablement coupé en

dés. Ecaler les œufs durs, peler les pommes de terre et couper l'ensemble en dés et les ajouter dans le saladier.
Mélanger délicatement avec la mayonnaise et placer au réfrigérateur 1 heure avant de consommer. A consommer le jour même!

✶Salade de Pâtes, tomates mozzarella basilic

Ingrédients
4 personnes
250 g de pâtes papillons
6 tomates cerise
12 feuilles de basilic
150 g de mozzarella/feta
4 fines tranches de jambon de Parme
12 olives noires
Le jus d'un citron
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation
Faire cuire les pâtes 8 à 10 minutes. Couper les tomates cerise en deux, la mozzarella en dés et le jambon en lanières. Dans un saladier, mélanger le jus du citron et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter 6 feuilles de basilic ciselées. Egoutter les pâtes. Les passer rapidement sous l'eau froide puis les verser dans le saladier. Mélanger. Ajouter les tomates cerise, la mozzarella, le jambon et les olives. Parsemer du reste de basilic. Servir froid!

Idées de plats

✶Gratin dauphinois

Ingrédients :
800 g de pommes de terre
25 cl de lait entier
30 cl de crème fraîche, sel, poivre
Noix de muscade
1 grosse noix de beurre
3 gousses d'ail

Préparation
Laver, éplucher et émincer les pommes de terre en tranches de 3 mm environ. Ne pas les laver après la coupe. Les disposer dans une casserole avec 25 cl de lait (entier si possible), une grosse noix de beurre, sel, poivre et muscade. Porter à ébullition puis baisser le feu légèrement et poursuivre la cuisson 8 minutes. Remuer de temps en temps avec une spatule pour éviter que la préparation attache. Les pommes de terre vont s'enrober d'une crème. Verser à ce moment 30 cl de crème. Laisser cuire à petit feu pendant une 5 minutes environ. Retirer du feu, ajouter l'ail. Disposer délicatement les pommes de terre dans un plat à gratin. Aplanir la surface et laisser refroidir pour que les goûts se mélangent. Enfourner à 180° et laisser cuire environ 15/20 minutes. Servir dans le plat de cuisson.
La recette traditionnelle gratin dauphinois ne prévoit aucun fromage râpé.
Pour ceux qui le préfèrent avec, avant d'enfourner, disposer une couche de gruyère râpé entre chaque couche de pommes de terre. Terminer par le fromage.

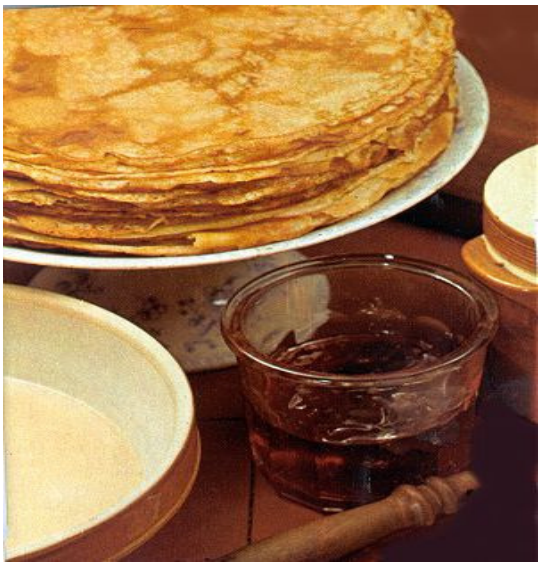
✶Steak haché frites

Ingrédients
Frites au four Mac Cain
1 steak haché de marque Charal par personne

Préparation
Mettez les frites au four selon le temps indiqué
Faîtes griller à votre goût (saignant, à point ou bien cuit) les steaks hachés dans une poêle avec une goutte d'huile.
Salez et poivrez Vous pouvez rajouter un œuf à cheval si vous le désirez (faire un œuf au plat et le déposer sur votre steak avant de servir)

Quelques idées de desserts

✶Crêpes



Ingrédients :
250g de farine
4 oeufs
1/2 litre de lait
1 cuiller à soupe de sucre vanillé
1 pincée de sel
50g de beurre
1 cuillère à soupe de rhum, fleur d'oranger

Préparation
De préférence, faites la pâte quelques heures à l'avance.
Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le sucre vanillé, la pincée de sel et le lait avec le fouet. Vous devez obtenir une pâte sans grumeaux.
Ajoutez le beurre fondu et la cuillère à soupe de rhum.
Laissez reposer environ deux heures.
Dans une poêle très chaude, versez un peu de beurre pour graisser la poêle, puis, versez une demi louche de pâte. Quand est côté est cuit, retournez la crêpe. Pour cela, vous pouvez essayer de la faire sauter !

Conseils
La première crêpe sera votre test pour la pâte :
Si la crêpe est un peu cartonneuse, sèche, vous rajouterez du beurre ou du lait ;
Si la crêpe se déchire vous rajouterez de la farine en fouettant pour éviter les grumeaux.
Boisson conseillée : cidre brut

✶Fondant au chocolat

Pour 8 personnes :

Ingrédients :

200 g de chocolat noir
150 g de beurre
150 g de sucre en poudre
50 g de farine
3 œufs

Préparation

Commencez par sortir le beurre du réfrigérateur afin qu'il ramollisse. Si vous avez oublié, il suffit de le passer au micro-ondes pendant une dizaine de secondes, il vous sera plus facile de le travailler par la suite

Dans une casserole, vous cassez le chocolat en morceaux auxquels vous ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau, et vous mettez le tout à fondre à feu moyen au bain-marie (c'est-à-dire dans une casserole plus grande remplie d'eau).
Pendant ce temps, dans un saladier, vous travaillez, à l'aide d'une cuillère en bois, le beurre mou en pommade, auquel vous ajoutez le sucre en poudre, et vous continuez de remuer jusqu'à ce que le mélange devienne léger et onctueux; vous pouvez aussi vous aider d'un batteur électrique, plus efficace pour obtenir la consistance désirée. Ajoutez alors les oeufs un à un en alternant avec la farine.
Conseil : il faut remuer et travailler bien la pâte entre chaque oeuf et chaque apport de farine, jusqu'à incorporation complète de ces éléments dans la pâte. Pour rendre la pâte plus homogène, vous pouvez également donner un petit coup de batteur électrique.
Ensuite, vous incorporez à ce mélange le chocolat fondu en remuant bien avec une cuillère. Vous beurrez alors votre moule, vous y versez la pâte et vous le faites cuire au four, préchauffé à 150°C, pendant 25 à 30 minutes.
En boulangerie ce gâteau est présenté avec une poudre blanche de sucre glacé pour l'embellir. Placer le sucre glacé sur le dessus du gâteau une fois que celui-ci a totalement refroidi.

Pour finir ... Pour vérifier la qualité de la cuisson, il vous suffit d'enfoncer une lame de couteau au centre du gâteau : il faut alors que de petits morceaux de fondant à peine cuits demeurent accrochés à la lame. Si c'est le cas, vous pouvez le retirer, le laisser tiédir et, pour finir, le mettre au réfrigérateur. Ce gâteau se sert froid. En boulangerie ce gâteau est présenté avec une couche de sucre glacé pour l'embellir. Placer le sucre glacé sur le dessus du gâteau une fois que celui-ci a totalement refroidi.

Fiches de préparations de base pour notre bonne cuisine française

FICHE # 1 Sauce Béchamel

Ingrédients pour 6 personnes

50 grammes de beurre
50 grammes de farine
1 litre de lait
sel et poivre

Préparer un roux : dans une casserole, faire fondre le beurre sur feu doux.
Ajouter la farine et bien mélanger à l'aide d'une cuiller en bois.
Faire cuire 5 minutes à feu doux.
Laisser refroidir légèrement.

Dans une autre casserole, porter le lait à ébullition en mélangeant sans arrêt, jusqu'à ce qu'elle forme un mélange homogène et onctueux.

Assaisonner, selon le goût, de sel, de poivre et de noix de muscade.

Conseils d'Elisabeth :
Remplacez le lait par le jus de cuisson de vos champignons et vous aurez une excellente sauce aux champignons.
Remplacez le lait par le jus de cuisson de vos moules et vous aurez une excellente sauce pour accompagner un poisson.
Remplacez le lait par le jus de cuisson de vos endives et vous aurez une sauce plus légère et plus savoureuse pour vos endives au jambon. Si la sauce obtenue vous paraît trop épaisse vous pouvez aussi ajouter de l'eau (plus légère que le lait).

FICHE # 2 Sauce Vinaigrette

Une cuillérée à café de moutarde (plus ou moins forte)
Un peu de vinaigre ou de citron
De l'huile (d'olives) à ajouter peu à peu, en remuant sans cesse, afin que la vinaigrette garde son aspect onctueux semblable à celui de la mayonnaise.
Du sel, du poivre, selon votre goût.

Conseils d'Elisabeth :
Vous aurez soin de goûter votre sauce avant de la servir. N'oubliez pas que la moutarde est toujours plus forte quand le pot est neuf. Quand vous achetez de la moutarde de Dijon, vous avez le choix entre très forte, forte et mi-forte. A vous de choisir et de prendre le temps de lire les étiquettes.

Cette recette est une des nombreuses recettes de base pour assaisonner une salade. Vous pouvez la faire varier à l'infini et prendre des idées chez les français que vous rencontrez.

FICHE # 3 Pâte à tarte (pâte brisée)
Ingrédients pour 4 personnes

200 grammes de farine
100 grammes de beurre
1 c.à s. (une cuillérée à soupe) d'eau (ou plus si besoin)
2 pincées de sel

Dans un saladier, disposez la farine et le beurre froid coupé en petits morceaux.
Ajoutez l'eau et mélangez du bout des doigts pour obtenir le plus vite possible une boule.

Foncez (étalez votre pâte dans le moule) un moule à tarte.
Disposez dessus des fruits ou une préparation salée,
et faites cuire 30-45 minutes, thermostat 6-7 (Votre œil de chef jugera).

Conseils d'Elisabeth :
Plus le beurre est dur plus la tarte aura un délicieux aspect feuilleté. Vous pouvez donc le sortir du réfrigérateur juste avant de le couper en petits morceaux. C'est bon pour la musculation.
Si vous pouvez laisser votre pâte 1, 2 ou 3 jours au frigo, elle sera encore meilleure.
Si vous pétrissez longtemps la pâte vous obtiendrez une pâte presque sablée.
Ne mettez qu'une seule main dans la pâte… sinon, si le téléphone sonne vous serez vraiment dans le pétrin.

FICHE # 4 GOUGERE

125g d'eau
125g de farine
125g de gruyère (Emmenthal)
75g de beurre
4 œufs + sel

Faire chauffer l'eau + le sel + le beurre
Quand l'eau bout (bouillir), jeter la farine d'un seul coup.
Remuer la pâte à feu doux et la faire sécher jusqu'à ce qu'elle forme une boule se détachant bien de la casserole.
Hors du feu, ajouter les œufs entiers un par un, puis le gruyère coupé en petits cubes (ou râpé grossièrement)
Disposer en couronne sur une plaque et faire cuire 30 minutes à four chaud (th.8)

Conseils d'Elisabeth :
Vous apprécierez la gougère à l'apéritif, en entrée, ou un soir, accompagnée d'une salade. Spécialité de Bourgogne, elle est délicieuse accompagnée d'un Kir.
Sa préparation vaut une heure de musculation en salle et si vous la réussissez, vous éprouverez peut-être un sentiment de fierté. C'est un risque à prendre !

FICHE # 5 MOUSSE AU CHOCOLAT
Ingrédients pour 6 personnes

Préparation : 20 minutes Réfrigération : 3 heures

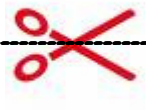
200g de chocolat à pâtisser, 6 œufs, 1 pincée de sel.

ATTENTION ! La mousse est très facile à faire mais très facile à rater.

- Faire **fondre le chocolat** au micro-ondes ou au bain-marie. Laisser tiédir.
- Casser les oeufs en **séparant les jaunes des blancs**.
- Ajouter le sel dans les blancs et les **battre en neige** très ferme.
- Verser peu à peu le chocolat fondu sur les jaunes d'œufs en mélangeant énergiquement. *(Attention si le chocolat est trop chaud les œufs cuisent)*
- Incorporer délicatement avec une spatule 1/3 des blancs d'œufs battus puis ajoutez le reste progressivement pour bien répartir le chocolat sans faire tomber les blancs. *(Attention il faut « plier » l'ensemble et ne pas fouetter sinon vous n'aurez pas une mousse mais de l'eau.*

Faire prendre la mousse 3h minimum au réfrigérateur.

Vous pouvez préparer votre mousse la veille pour le lendemain.



Dégustation

Permis de se conduire

Le menu classique se compose de 4 temps (nom + exemple précis)
Une
Un
Un
Un

Les fromages doivent être sortis avant d'être servis
a au moins une heure avant
b au moins 2 heures avant
c au moins 3 heures avant

Pour équilibrer un plateau de fromages vous choisissez
Une pâte dure :
exemples.....
Une pâte fermentée :
exemples.....
Une pâte persillée :
exemples.....

Vous prévoyez une bouteille de champagne pour
a 4 personnes b 6 personnes c 8 personnes

Vous prévoyez une baguette de pain pour
a 4 personnes b 5 personnes c 6 personnes

LA TABLE

La Nappe doit retomber de chaque côté de la table de
a 10 cm b 20 cm c 30 cm

Les assiettes se placent à quelques centimètres du bord de la table
a 1cm b 3cm c 5cm

Les assiettes se placent à plusieurs centimètres les unes des autres
a 40cm b 50cm c 60cm

V F

La fourchette présente les dents vers le bas

Le couteau a le côté tranchant vers l'assiette

Le porte-couteau qui évite de salir la nappe est très à la mode

Les dessous de bouteille ne s'utilisent que pour les repas très chics

V F **Vous pensez COMMENT PLACER vos convives à table:**
Vous ne mettez pas une femme à côté de son mari sauf si
.....
Vous séparez les fiancés
Vous ne mettez pas les conjoints face à face

Si on vous offre une bouteille vous la servez pendant le repas

V F **Les invités arrivent, vous PRESENTEZ**
Les femmes aux hommes
Les plus jeunes aux plus âgés
Les inférieurs aux supérieurs
Les moins intimes aux plus proches : « Papa, je te présente M Chirac »

Vous servez l'APERITIF dès l'arrivée des premiers convives

L'apéritif dure en moyenne, a ½ heure b 1 heure c 1h1/2

Vous servez vos invités à table en présentant le plat
a Par la gauche b par la droite

V F **A TABLE**
La maîtresse de maison s'assied la première
Vous vous tenez droit sur votre chaise
Vous touchez le dossier

Vous dépliez complètement votre serviette

Vous pouvez refuser un plat que vous n'aimez pas

On passe 2 fois tous les plats

Si quelqu'un se ressert, le maître ou la maîtresse de maison doit en reprendre aussi

V F **LE VIN**

Vous vous servez seul
Vous pouvez légèrement lever votre verre quand on vous sert
C'est chic de faire se rencontrer le verre et la bouteille : le son est si élégant !
On sert les vins rouges avant les vins blancs
On sert les vins chambrés avant les vins frais
On s'essuie la bouche avant de boire et après avoir bu
On ne verse pas d'eau dans son vin
On ne se lève pas de table en laissant son verre plein

La viande se découpe à la cuisine

Les gâteaux se découpent à table

V F **Au moment de passer au salon pour le café vous désirez aller aux toilettes vous dites :**

Où sont les toilettes ?
Excusez-moi j'ai envie de faire pipi…
Où puis-je me laver les mains ?

Vous êtes INVITE à 20h30, vous arrivez à

a 20h20 b 20h30 c 20h40 d 21h

Qu'apportez-vous?

a Rien b des fleurs c des chocolats d un cadeau, souvenir(livre…)

V F

Si vous offrez une bouteille, votre hôte doit la servir

V F

AU RESTAURANT

Un homme entre le premier dans un restaurant
Une femme s'assied sur la banquette
L'homme s'assied face à elle ou à sa gauche
On ne parle pas fort
On range son sac sous la table, discrètement
C'est la femme qui donne le signal du départ
L'homme précède la femme pour sortir
L'addition se règle discrètement sans discuter devant les amis
Si vous partagez les frais vous faites cela avec précision

Que veulent dire ces expressions ?

C'est pas de la tarte :
……

Faire le poireau :
……

Mettre les pieds dans le plat :
……

Défendre son beefsteak :
……

Avoir un succès bœuf :
……

Parler juste c'est parler bien :
Trouvez le mot juste

Une…… de jambon,
Une…….. de saucisson,
Une…… de gâteau ou de tarte,
Un……. de pain,
Une…… d'eau, de l'eau du robinet, de l'eau gazeuse,
Une…… d'œufs(12 œufs) Une…….-…… d'œufs (6 œufs)
Une……. –baguette (la moitié d'une baguette)
Un pain…….. (coupé en tranches), un pain de mie (la mie / la croûte)

Un kilo de pommes (environ 5 pommes)
Une…… de haricots verts (la moitié d'1 kilo, environ 2 poignées)
Une bière = ……
(rondelle, tranché, tranche, douzaine, carafe, demi, morceau, part, livre, un demi*)

Rangez les viandes et les poissons du plus cuit au moins cuit

Cuite - à point – bleue – saignante - très cuite

……

La presse :

Mes titres préférés :

1 ……
2 ……
3 ……

Emissions de télévision :

♦ Un dîner presque parfait, M6, du lundi au vendredi à 17h50

♦ Bon appétit bien sûr, France 3 ; Du lundi au vendredi 11h35

♦ Cartes postales gourmandes, France 5; Le dimanche 12h05, rediffusé le lundi 10.40

♦ Télématin, France 2 ; Du lundi au vendredi 6h30 - 8h30

♦ C'est au programme, France 2; Les lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h30 - 11h00

♦ Julie cuisine,TF1 ; Du lundi au vendredi 12h50

Vous avez une question ?

CORRECTION

PERMIS DE SE CONDUIRE

Etape 1

Gastronomie

Le menu classique se compose de 4 temps (nom + exemple précis) :

Une entrée
Un plat
Un fromage
Un dessert (attention pas un désert)

Les fromages doivent être sortis avant d'être servis :
au moins une heure avant
au moins 2 heures avant
au moins 3 heures avant

Pour équilibrer un plateau de fromages vous choisissez :

Une pâte dure : exemples : gruyère, comté, beaufort, gouda
Une pâte fermentée : camembert, brie, munster
Une pâte persillée : roquefort, fourme d'Ambert, bleu de Bresse

Vous prévoyez une bouteille de champagne pour :
4 personnes **6 personnes** 8 personnes

Vous prévoyez une baguette de pain pour :
4 personnes 5 personnes 6 personnes

La table

La Nappe doit retomber de chaque côté de la table de :

10 cm **20 cm** 30 cm

Les assiettes se placent à quelques centimètres du bord de la table :

1cm **3cm** 5cm

Les assiettes se placent à plusieurs centimètres les unes des autres :

40cm 50cm **60cm**

La fourchette présente les dents vers le bas **VRAI**
Le couteau a le côté tranchant vers l'assiette **VRAI**
Le porte-couteau qui évite de salir la nappe est très à la mode **FAUX**
Les dessous de bouteille ne s'utilisent que pour les repas très chics **VRAI**

Vous pensez comment PLACER vos convives à table:

Vous ne mettez pas une femme à côté de son mari
sauf si : .ils sont mariés depuis moins d'un an
Vous séparez les fiancés **FAUX**
Vous ne mettez pas les conjoints face à face **VRAI**
Si on vous offre une bouteille vous la servez pendant le repas **VRAI**

Les invités arrivent, vous PRESENTEZ :

Les femmes aux hommes **OUI**
Les plus jeunes aux plus âgés **OUI**
Les inférieurs aux supérieurs **OUI**
Les moins intimes aux plus proches : « Papa, je te présente M Chirac » **NON**

Vous servez l'APERITIF dès l'arrivée des premiers convives :
L'apéritif dure en moyenne : **½ heure** 1 heure 1h1/2

Vous servez vos invités à table en présentant le plat :

Par la gauche par la droite

A table

La maîtresse de maison s'assied la première **VRAI**
Vous vous tenez droit sur votre chaise **VRAI**
Vous touchez le dossier **FAUX**
Vous dépliez complètement votre serviette **FAUX**
Vous pouvez refuser un plat que vous n'aimez pas **FAUX**
Si quelqu'un se ressert, le maître ou la maîtresse de maison doit en reprendre aussi **VRAI**

Le vin

Vous vous servez seul **FAUX**
C'est chic de faire se rencontrer le verre et la bouteille : le son est si élégant ! **FAUX**
On sert les vins rouges avant les vins blancs **FAUX**
On sert les vins chambrés avant les vins frais **FAUX**
On s'essuie la bouche avant de boire et après avoir bu **VRAI**
On ne verse pas d'eau dans son vin **VRAI**
On ne se lève pas de table en laissant son verre plein **FAUX**

Usages

La viande se découpe à la cuisine **VRAI**
Les gâteaux se découpent à table **VRAI**

Au moment de passer au salon pour le café vous désirez aller aux toilettes vous dites :

Où sont les toilettes ?
Excusez-moi j'ai envie de faire pipi…
Où puis-je me laver les mains ?

Vous êtes INVITE à 20h30, vous arrivez à :

20h20 20h30 **20h40** 21h

Qu'apportez-vous?

Rien **des fleurs** **des chocolats (livre…)** **un cadeau souvenir**

AU RESTAURANT

Un homme entre le premier dans un restaurant **VRAI**
Une femme s'assied sur la banquette **VRAI**
L'homme s'assied face à elle ou à sa gauche **VRAI**
On ne parle pas fort **VRAI**
On range son sac sous la table, discrètement **VRAI**
C'est la femme qui donne le signal du départ **VRAI**
L'homme précède la femme pour sortir **VRAI**
L'addition se règle discrètement sans discuter devant les amis **VRAI**
Si vous partagez les frais vous faites cela avec précision **FAUX**

Que veulent dire ces expressions ?

C'est pas de la tarte : Ce n'est pas facile
Faire le poireau : attendre
Mettre les pieds dans le plat : faire une erreur de comportement
Défendre son beefsteak : défendre son opinion, s'imposer
Avoir un succès bœuf : avoir un grand succès

Parler juste c'est parler bien :

Une TRANCHE de jambon,
Une RONDELLE de saucisson,
Une PART de gâteau ou de tarte,
Une TRANCHE de pain,
Une CARAFE d'eau, de l'eau du robinet, de l'eau gazeuse,
Une DOUZAINE d'œufs(12 œufs) Une DEMI-DOUZAINE d'œufs
Une DEMI –baguette (la moitié d'une baguette)
Un pain TRANCHé. (coupé en tranches)
Un kilo de pommes (environ 5 pommes)
Une LIVRE de haricots verts (la moitié d'1 kilo, environ 2 poignées)
Une bière = UN DEMI

Viande (du plus cuit au moins cuit):
très cuite, cuite, à point, saignante, bleue.